



혈압 관리 방법

높은 혈압(고혈압)은 심장과 뇌 건강에 해를 끼칠 수 있으며 보통 무증상입니다. 이는 혈관을 손상시키고 심각한 건강 문제를 야기할 수 있습니다. 심장마비, 뇌졸중, 치매, 심부전, 신장 질환/신부전, 시력 상실 등 다른 건강 문제의 원인이 될 수 있습니다. 심지어 남성은 발기부전, 여성은 성욕 감퇴로 이어질 수 있습니다.

✓ 측정값의 이해

혈압은 일반적으로 다음 두 숫자로 기록하고 다음과 같은 비율로 나타냅니다.

 **117/76**

“117/76 수은주 밀리미터”로 읽음.

수축기

두 숫자 중 더 큰 숫자, 즉 가장 높은 값은 심장 박동 시(심장 근육이 수축할 때) 동맥의 압력을 측정하는 것입니다.

이완기

두 숫자 중 작은 숫자, 즉 가장 낮은 값은 심장 박동 사이 심장이 쉴 때 동맥의 압력을 측정하는 것입니다.

혈압 분류	수축기 mm Hg (높은 수치)		이완기 mm Hg (낮은 수치)
정상 혈압	120 미만	및	80 미만
고혈압 전단계	120-129	및	80 미만
1기 고혈압(고혈압)	130-139	또는	80-89
2기 고혈압(고혈압)	140 이상	또는	90 이상
중증 고혈압 (증상*이 없어도 의료 전문가에게 문의)	180 초과	및/또는	120 초과
고혈압 응급 상황 (해당 증상*이 있으면 구급대에 연락)	180 초과	및/또는	120 초과

*증상: 흉통, 호흡 곤란, 요통, 무감각, 쇠약, 시력 변화, 언어 장애

✓ 수치 추적



검증된 혈압계를 사용하여 집에서 혈압을 잴 수 있습니다. 일부 약국, 의원, 소방서에 무료로 혈압을 잴 수 있는 곳이 갖추어져 있습니다. 고혈압 진단은 반드시 의료 전문가가 내려야 합니다.

자세한 내용은 heart.org/lifes8(영어 웹사이트)를 참조하십시오



성공을 위한 요령



스마트한 식사

나트륨, 포화 지방 및 트랜스 지방, 첨가당을 줄입니다. 고혈압 예방 식단(DASH)을 하고, 채소, 과일, 견과류, 씨앗류, 콩, 통곡물, 건강에 좋은 비열대성 오일, 생선처럼 기름기 적은 단백질, 저지방 유제품, 그리고 필요하면 기름기 적은 가공육과 육류를 많이 드십시오. 달콤한 음식과 음료, 적색육, 가공육, 짭짤한 스낵, 초가공식품을 제한합니다.



더 움직이기

운동은 높은 혈압을 낮추는 데 도움이 됩니다. 또한 기분이 나아지고 정신이 맑아집니다.



체중 관리

과체중 또는 비만인 경우 체중을 최소 5%만 감량해도 고혈압을 낮추거나 예방할 수 있습니다.



니코틴 끊기

담배나 전자담배를 피우거나 니코틴 파우치를 사용할 때마다 니코틴 때문에 혈압을 일시적으로 상승할 수 있습니다.



양질의 수면

짧은 수면(7시간 미만)과 질이 낮은 수면은 고혈압과 관련이 있습니다.



알코올

알코올 섭취를 줄이거나 아예 섭취하지 않으면 고혈압을 낮추거나 예방할 수 있습니다.